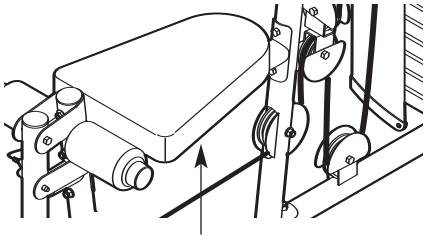
WEIDER® PRO 3000

Modelnr. WEEVSY1975.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



Serienummer Sticker (onder zitting)

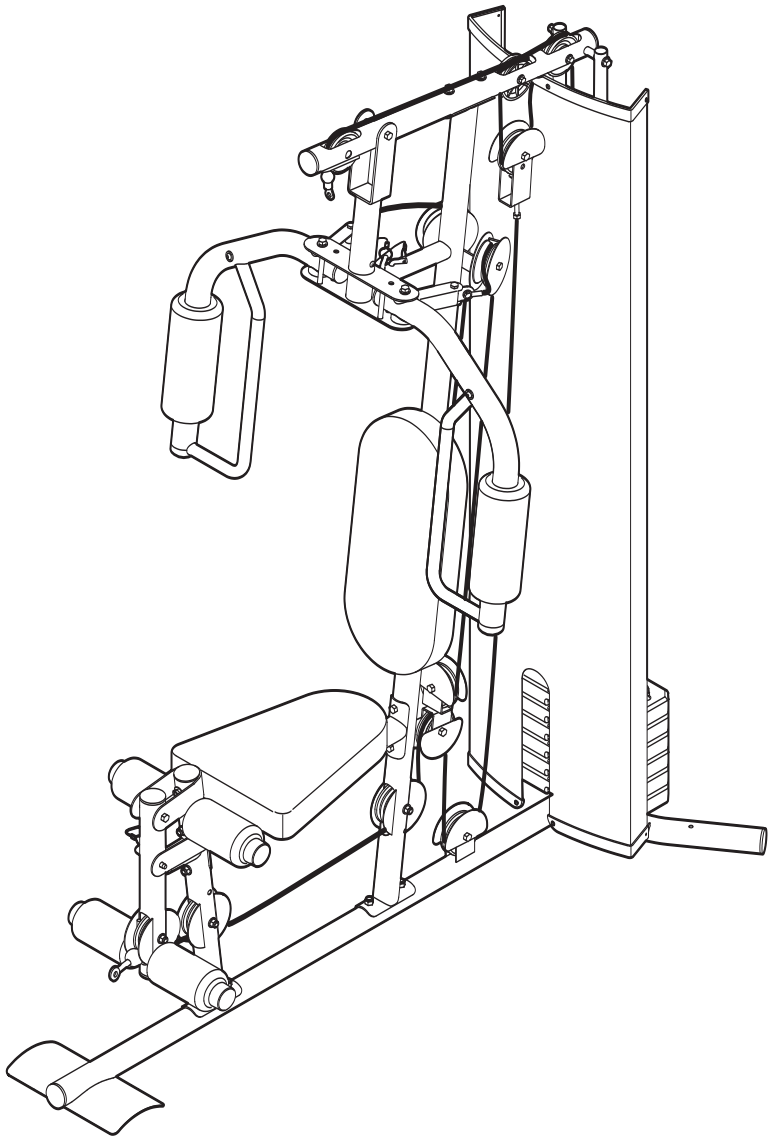
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 17
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL 19
KABELDIAGRAMMEN 20
ONDERHOND 21
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 22
HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Aandacht: Een TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN en een ONDERDELEN LIJST/GEDETAILLEERDE TEKENING bevinden zich in het midden van de handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint.

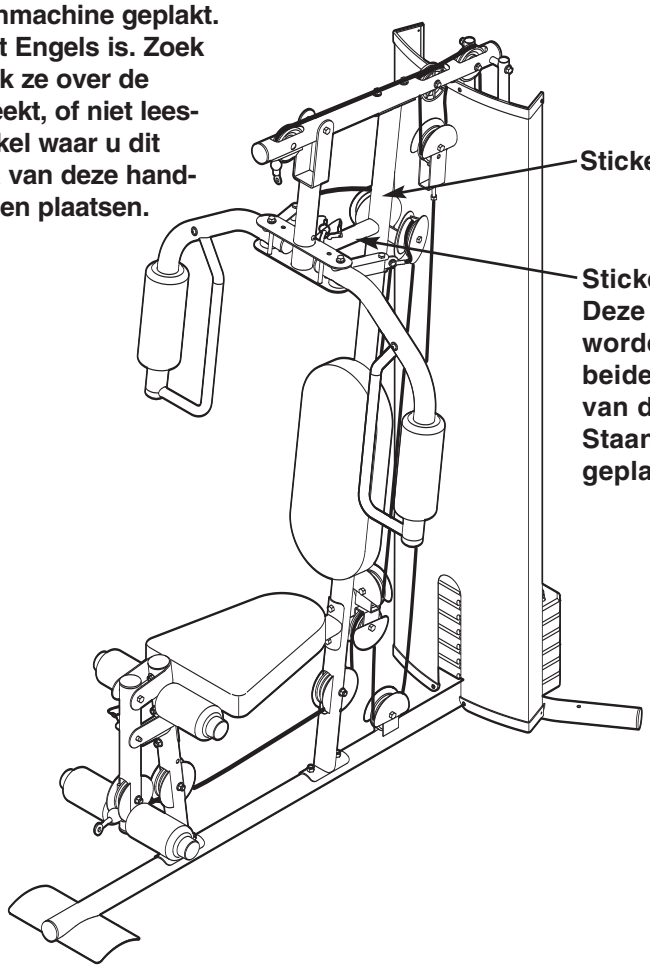
DE STICKER MET WAARSCHUWING

De stickers hier getoond zijn op het oefenmachine geplakt. Let erop dat de tekst op de stickers in het Engels is. Zoek naar de stickers in het Nederlands en plak ze over de engelse stickers. Als er een sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de stickers op de aangegeven plaatsen.

Sticker 1

⚠WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Het gewicht van de gebruiker moet niet meer dan 113 kg zijn.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

Sticker 2



WEIDER is een merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtssysteem gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies en alle waarschuwingen in deze handleiding door, voordat u de gewichtsbank gebruikt. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtssysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Deze gewichtssysteem is ontworpen voor in huis gebruik. Deze gewichtssysteem is niet bedoelt voor verhuur of enig ander commercieel doeleind.**

4. **Houdt de gewichtsbank binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlak oppervlak, met een matje onder het apparaat om de vloer of het tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond de gewichtsbank is, om het apparaat te monteren, te demonteren en te gebruiken.**

5. **Inspecteer voor elk gebruik de gewichtssysteem en draai alle onderdelen vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**

6. **Houdt kinderen jonger dan 12 en huisdieren te allen tijde bij de gewichtssysteem vandaan.**

7. **Draag ter bescherming altijd sportschoenen.**

8. **Houdt uw handen en voeten weg van bewegende onderdelen.**

9. **De gewichtssysteem kan door mensen die maximaal 136 kg wegen worden gebruikt.**

10. **Zet de gewichtstapels met de gewichtspen vast en zorg ervoor dat de gewichtspen altijd geborgd is na uw oefeningen om onbevoegd gebruik van het gewichtssysteem te vermijden (zie DE GEWICHTSTAPEL VAS TZETTEN op pagina 18).**

11. **Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.**

12. **Om te voorkomen dat de gewichtssysteem omvalt tijdens sommige oefeningen, dient U altijd op de voetplaat te gaan staan.**

13. **De Armen, Beencurler, Latissimus-trekzuil, Roeigreep of hendel mogen nooit worden losgelaten als de gewichten geheven zijn, anders vallen de gewichten met grote kracht naar beneden.**

14. ***Verwijder de rekstang als u het niet meer nodig hebt en met andere oefeningen bezig bent. Dit voorkomt dat de stang in de weg gaat zitten.***

15. **Als U zich niet lekker voelt of pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en begin een cooling down oefening.**

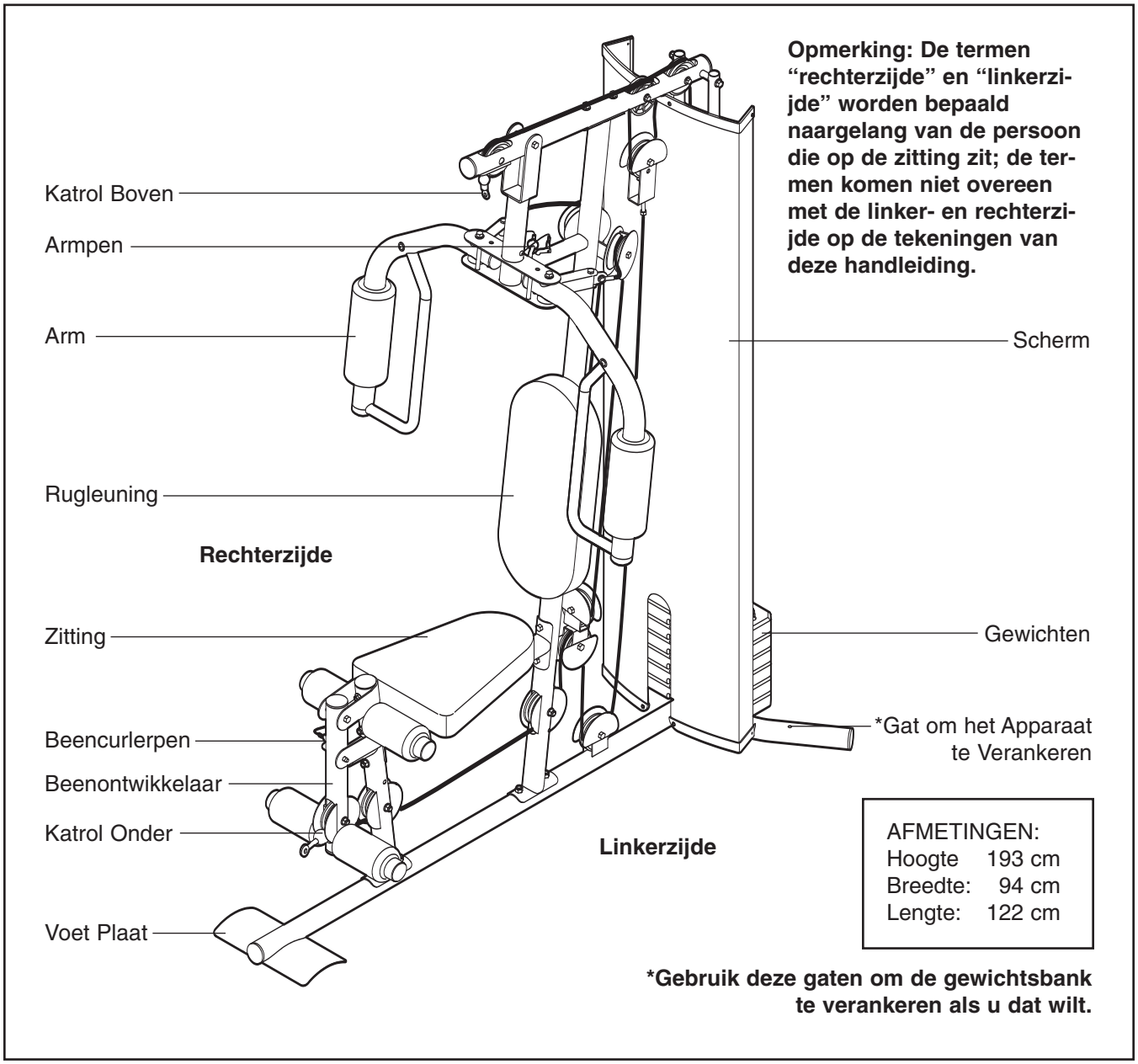
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER® 3000 hebt gekozen. Het gewichtssysteem heeft veel verschillende krachtsstations waarmee elke belangrijke spiergroep van het lichaam kan worden getraind. De 3000 zal U helpen de conditie van uw cardiovasculair systeem te verbeteren, U een fitter gevoel te geven, of leiden tot een drastische toename van uw spiermassa en spiersterkte. De 3000 zal U een specifiek resultaat opleveren.

Lees voor het gebruik van de WEIDER® 3000 deze handleiding zorgvuldig door. Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt. Het modelnummer is WEESY1975.0. Het serienummer staat op een sticker die u op de gewichtssysteem kunt vinden (zie de eerste pagina van deze handleiding).

Voordat u verder gaat met lezen, bekijk a.u.b de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



MONTAGE

Eenvoudig in Elkaar Zetten

Deze handleiding is zo ontworpen dat het gewichtssysteem door iedereen in elkaar kan worden gezet. **Lees de informatie op deze pagina voordat u met de montage begint. Deze korte inleiding bespaart u veel meer tijd dan het lezen ervan zal kosten.**

Voor Het in Elkaar Zetten zijn Twee Personen Nodig

Monteer het gewichtssysteem met de hulp van iemand anders. Dit is gemakkelijker en veiliger.

Maak Genoeg Tijd Vrij

Vanwege de vele functies van het gewichtssysteem zal het in elkaar zetten ervan enkele uren in beslag nemen. Als u er genoeg tijd voor vrijmaakt, zal de montage soepel verlopen. U kunt het gewichtssysteem beter in een paar avonden monteren.

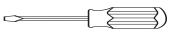
Een Plaats voor het Gewichtssysteem Kiezen

Vanwege het gewicht en de omvang van het gewichtssysteem moet het gewichtssysteem in elkaar worden gezet op de plaats van gebruik. Zorg ervoor dat er na de montage genoeg ruimte is om om het systeem heen te lopen.

De Doos Uitpakken

Om de montage gemakkelijker te maken, hebben we het montageproces in vier fases verdeeld. De kleine onderdeeltjes voor elke fase zijn in aparte zakken verpakt. **Belangrijk: wacht met het openen van de zakken tot u de bijbehorende fase hebt bereikt.** Maak een ruimte vrij en zet alle onderdelen van het gewichtssysteem daar neer. Verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage is voltooid.

Zorg ervoor dat u over het volgende gereedschap beschikt:

- Twee verstelbare sleutels
- Een gewone schroevendraaier 
- Een kruiskopschroevendraaier
- Een rubberen hamer
- Een inbussleutel (inbegrepen)
- U heeft ook vet of vaseline, een kleine hoeveel water met zeep en maskeertape nodig.

Opmerking: Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

Onderdelen Herkennen

Om u te helpen de kleine onderdelen die bij de montage worden gebruikt te herkennen, is er in het midden van deze handleiding een **TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN** opgenomen. Leg het diagram op de grond zodat u de onderdelen die bij elke stap worden gebruikt gemakkelijk kunt terugvinden. **Opmerking: het is mogelijk dat sommige kleine onderdelen al zijn aangebracht. Als een bepaald onderdeel niet in de zak zit, controleer dan of het al is aangebracht.**

Onderdelen Oriënteren

Zorg ervoor dat alle onderdelen precies zijn georiënteerd zoals in de illustraties.

Onderdelen Aandraaien

Draai alle onderdelen tijdens de montage aan, tenzij de aanwijzingen anders voorschrijven.

Vragen?

Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

De Vier Fases van het Montageproces

Montage van het Staander—U begint met het monteren van de basis en de staanders die het geraamte van het gewichtssysteem vormen.

Arm-Montage—Tijdens deze fase monteert u de armen en de Beencurler.

Kabelmontage—Tijdens deze fase monteert u alle kabels en katrollen die de krachtstations met de gewichten verbinden.

Montage van de Zittingen—De laatste fase is voor het monteren van de zitting en de rugleuningen.

Montage van het Staander

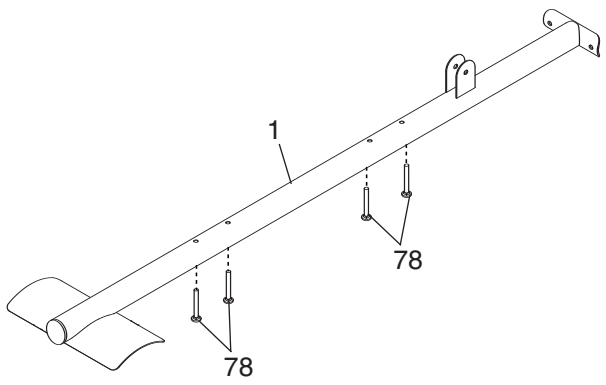
1. **Zorg ervoor dat u alle informatie op pagina 5 begrijpt voordat u begint met de montage van het gewichtssysteem. Kijk in het TEKENING OM ONDERDELEN TE HERNENNEN in het midden van deze handleiding om de kleine onderdelen te herkennen.**

   Steek acht M8 x 63mm Slotschroeven (78) omhoog door de Basis (1). **Opmerking: Het kan handig zijn om plakband over de koppen van de Slotschroeven aan te brengen om ze op hun plaats te houden.**

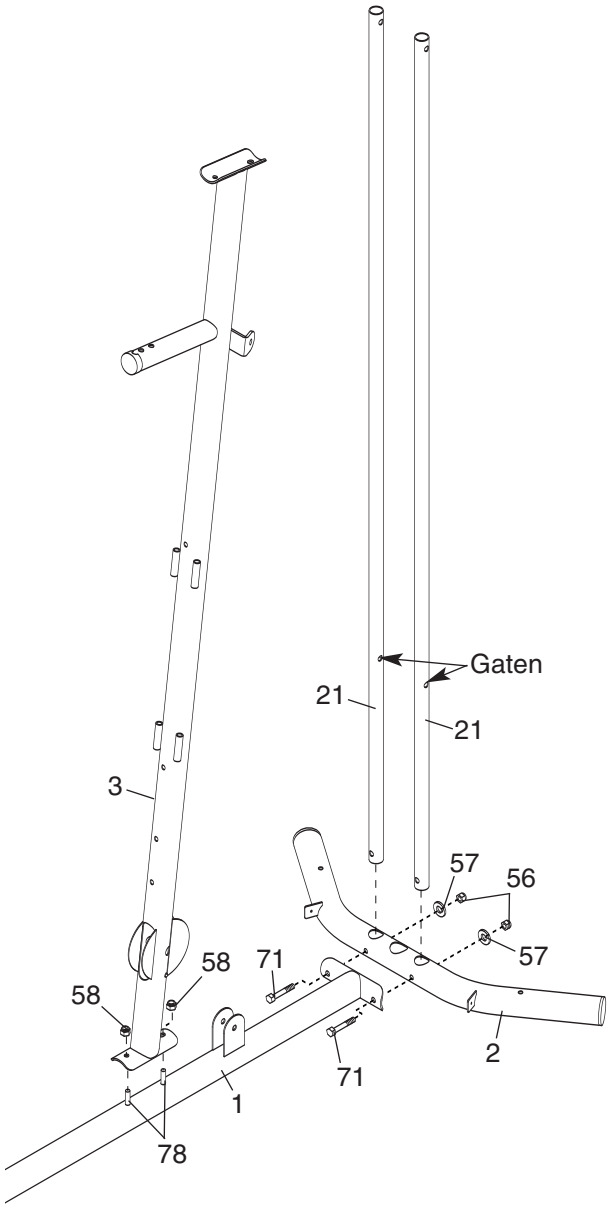
2. Maak de Basis (1) en de twee Gewichtgeleiders (21) aan de Stabilizator (2) vast met twee M10 x 67mm Bouten (71), twee M10 Tussenringen (57), en twee M10 Nylon Klemmoeren (56). **Zorg ervoor dat de aangegeven gaten in de Gewichtgeleiders dichter bij de onderkant zijn. Draai de Klemmoeren volledig vast.**

   Maak de Staander (3) aan de Basis (1) vast met de twee aangegeven M8 x 63mm Slotschroeven (78) en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Klemmoeren nog niet te strak vast.**

1

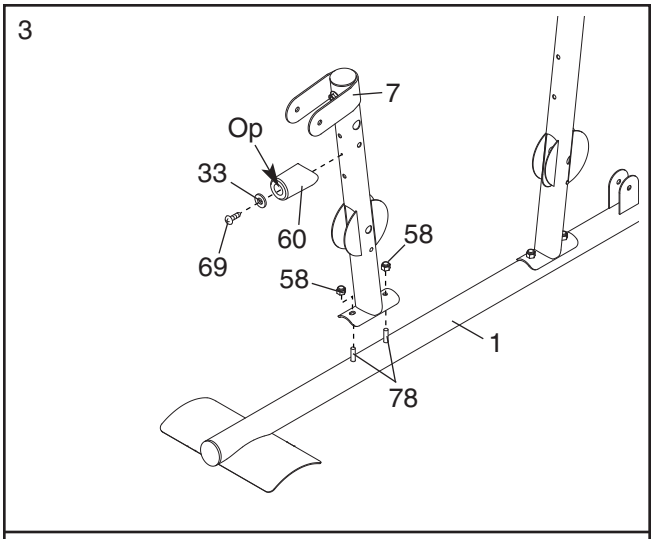


2



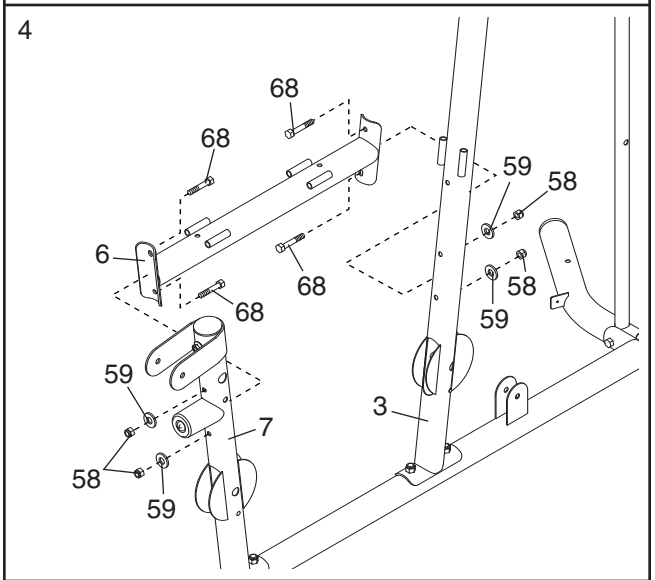
3. Maak de Voorpoot (7) aan de Basis (1) vast met de twee aangegeven M8 x 63mm Slotschroeven (78) en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

   Maak de Pootbumper (60) aan de Voorpoot (7) vast met een M4 x 20mm Zelftappende Schroef (69) en een M4 Tussenring (33). **Zorg ervoor dat het uiteinde van de Bumper naar boven wijst.**



4. Maak het Onderstel van de Zitting (6) aan de Staander (3) vast met twee M8 x 65mm Bouten (68), twee M8 Tussenringen (59), en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

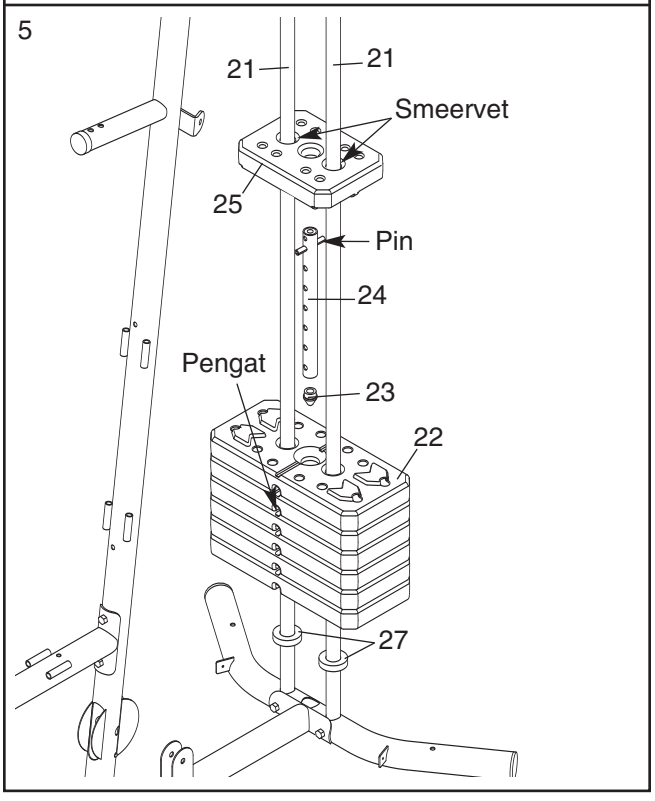
   Maak het Onderstel van de Zitting (6) aan de Voorpoot (7) vast op dezelfde manier.



5. Schuif de twee Gewichtbumpers (27) over de Gewichtgeleiders (21). Draai de zes Gewichten (22) zodat de pengaten onderaan zijn, zoals getoond. Schuif de Gewichten over de Gewichtgeleiders.

   Steek het Gewichtbuiskapje (23) in de Gewichtbuis (24). Steek de Gewichtbuis in de zes Gewichten (22). **Zorg ervoor dat de pen op de Gewichtbuis georiënteerd is zoals getoond.**

   Smeer de aangegeven gaten in het Bovenste Gewicht (25) met het inbegrepen smeervet. Schuif het Bovenste Gewicht over de Gewichtgeleiders (21).



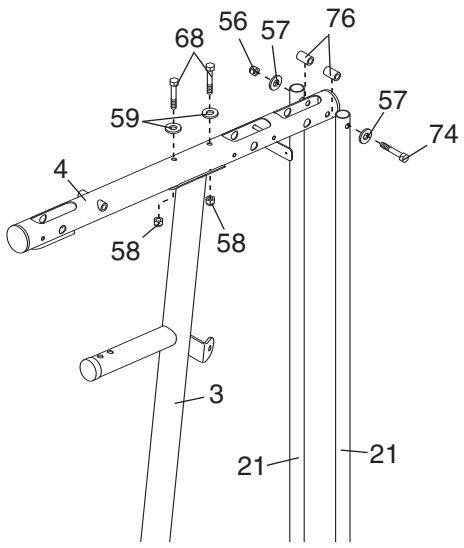
6. Maak het Bovenste Onderstel (4) aan de Staander (3) vast met twee M8 x 65mm Bouten (68), twee M8 Tussenringen (59), en twee M8 Nylon Klemmoeren (58). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

   Maak het Bovenste Onderstel (4) vast tussen de Gewichtgeleiders (21) met een M10 x 155mm Bout (74), twee M10 Tussenringen (57), twee 19mm Afstandsstukken (76), en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

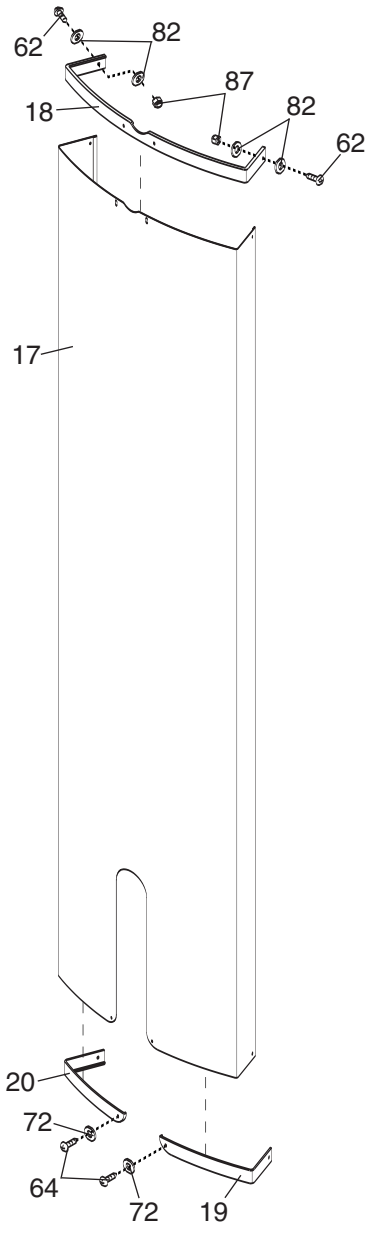
7. Maak het Linkerkapje (19) en het Rechterkapje (20) aan de onderkant van het Scherm (17) vast met twee M5 x 20mm Zelftappende Schroeven (64) en twee M5 Tussenringen (72).

   Maak het Bovenste Kapje (18) aan het bovenste gedeelte van het Scherm (17) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (62), vier M6 Tussenringen (82), en twee M6 Klemmoeren (87).

6



7

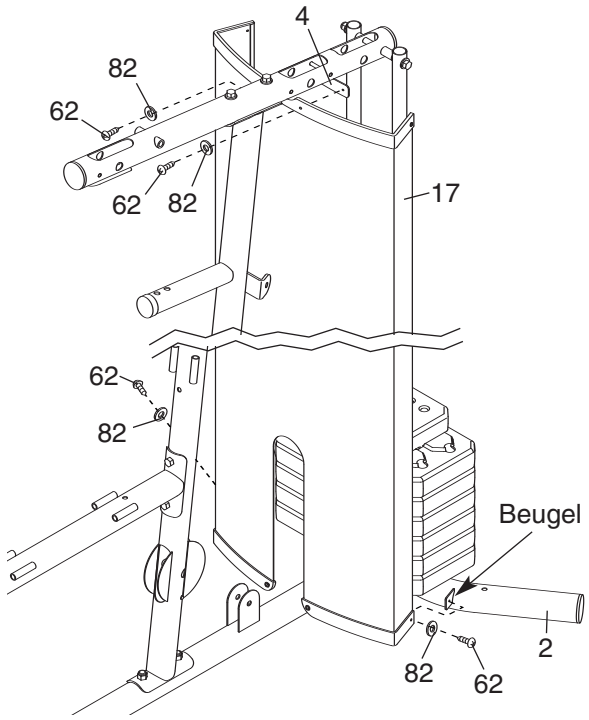


8. Maak het Scherm (17) aan het Bovenste Onderstel vast (4) met twee M6 x 16mm Schroeven (62) en twee M6 Tussenringen (82).

   Maak het Scherm (17) aan de beugels van de Stabilizator (2) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (62) en twee M6 Tussenringen (82). **Zorg ervoor dat de beugels aan de binnenkant van het Scherm zijn.**

   Draai de Nylon Klemmoeren (56, 58) die gebruikt werden in stap 2–7 strak vast.

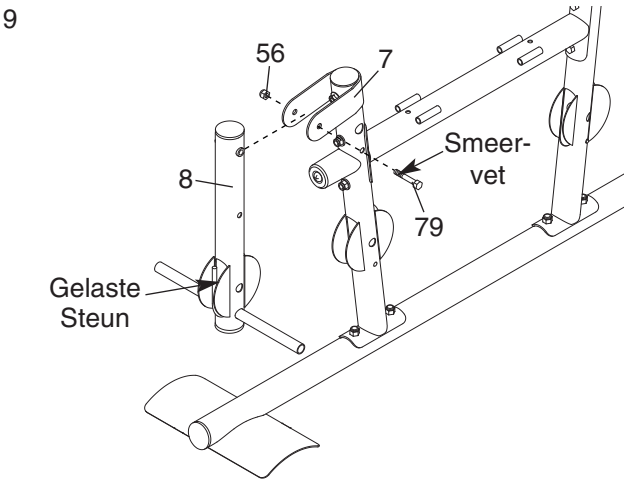
8



Arm-montage

9. Smeer de M10 x 77mm Bout (79). Oriënteer de Beencurler (8) met de gelaste steun zoals getoond. Maak de Beencurler aan de Voorpoot (7) vast met de Bout en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Borgmoer niet te strak aan. De Beencurler moet kunnen bewegen.**

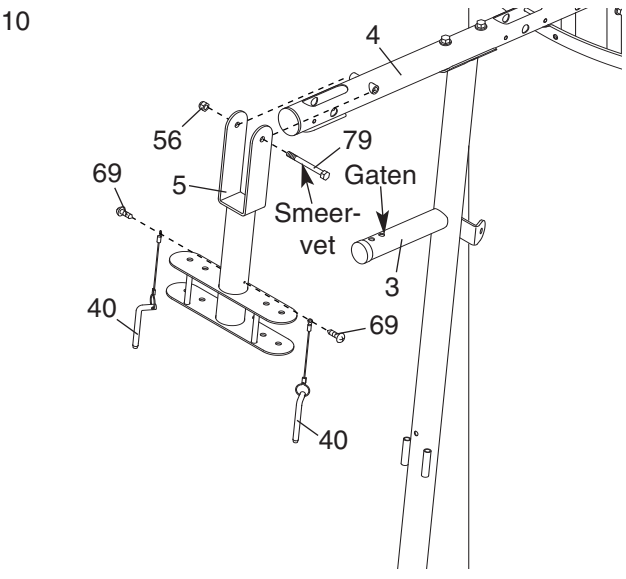
9



10. Smeer de M10 x 77mm Bout (79). Maak het Draaiend Onderstel (5) aan het Bovenste Onderstel (4) vast met de Bout en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; het Draaiend Onderstel moet kunnen bewegen.**

    Maak de twee Armpennen (40) aan het Draaiend Onderstel (5) vast met twee M4 x 20mm Zelftappende Schroeven (69). Steek de Armpennen in de twee gaten van de Staander (3).

10



11. Smeer een M10 x 51mm Bout (66). Maak een Kabeldraaipen (39) aan de Rechterarm (9) vast met de Bout en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; de Kabeldraaipen moet kunnen bewegen.**

    Maak de binnenkant van een Groot Schuimkussen (42) nat met zeepwater. Schuif het Grote Schuimkussen over de Rechterarm (9).

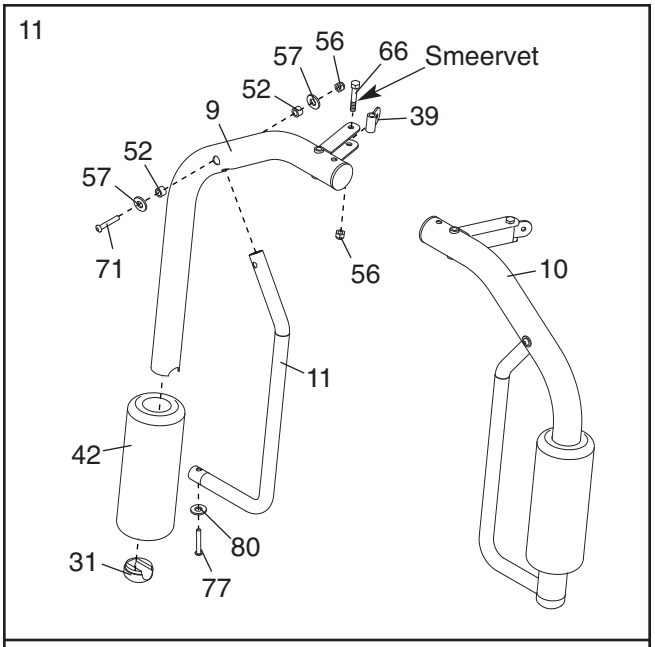
    Maak het bovenste uiteinde van het Handvat (11) aan de Rechterarm (9) vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 12mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Bout nog niet strak vast.**

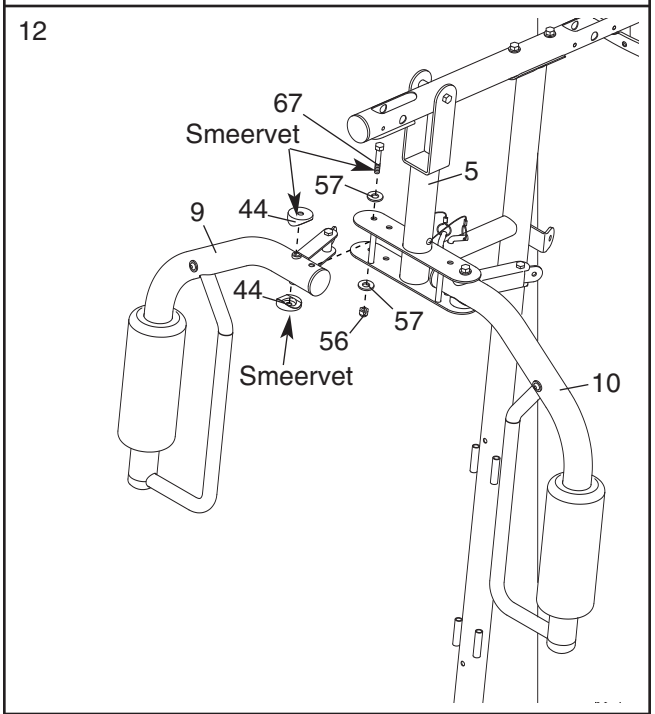
    Duw een 50mm Rond Handvatkapje (31) in de Rechterarm (9). Maak het onderste uiteinde van een Handvat (11) aan de Rechterarm vast met een M10 x 45mm Bolkopbout (77) en een M10 Grote Tussenring (80). **Draai de M10 x 67mm Bolkopbout (71) vast.**

    Monteer de Linkerarm (10) op dezelfde manier.

12. Smeer een M10 x 85mm Bout (67) en twee Armbussen (44). Maak de Rechterarm (9) aan het Draaiend Onderstel (5) vast met een Bout, twee M10 Tussenringen (57), en twee Armbussen, en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; de Arm moet kunnen bewegen.**

    Maak de Linkerarm (10) aan het Draaiend Onderstel (5) vast op dezelfde manier.

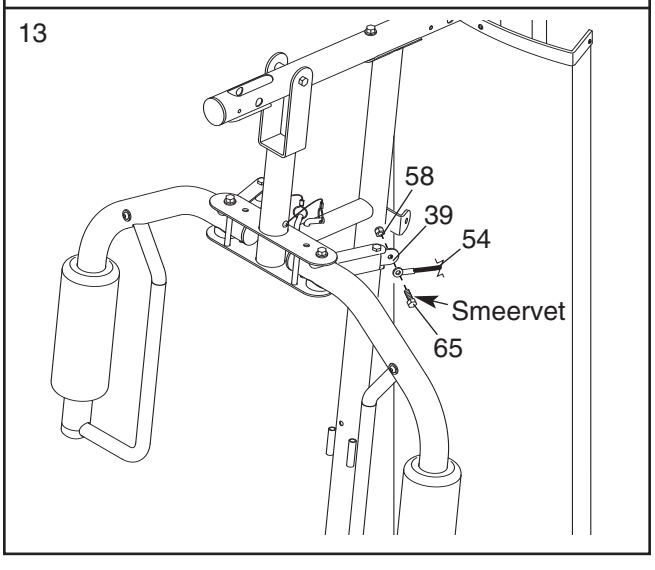




Montage van de Kabel

13. **Bestudeer de KABELDIAGRAMMEN op pagina 20 terwijl U de kabels monteert zodat U de kabels kunt herkennen.**

    Neem de Armkabel (54). Smeer een M8 x 22mm Schouderbout (65). Maak de Kabel aan de aangegeven Kabeldraaipen (39) vast met de Bout en een M8 Nylon Klemmoer (58). **Zorg ervoor dat de Kabel kan bewegen rond de Bout.**

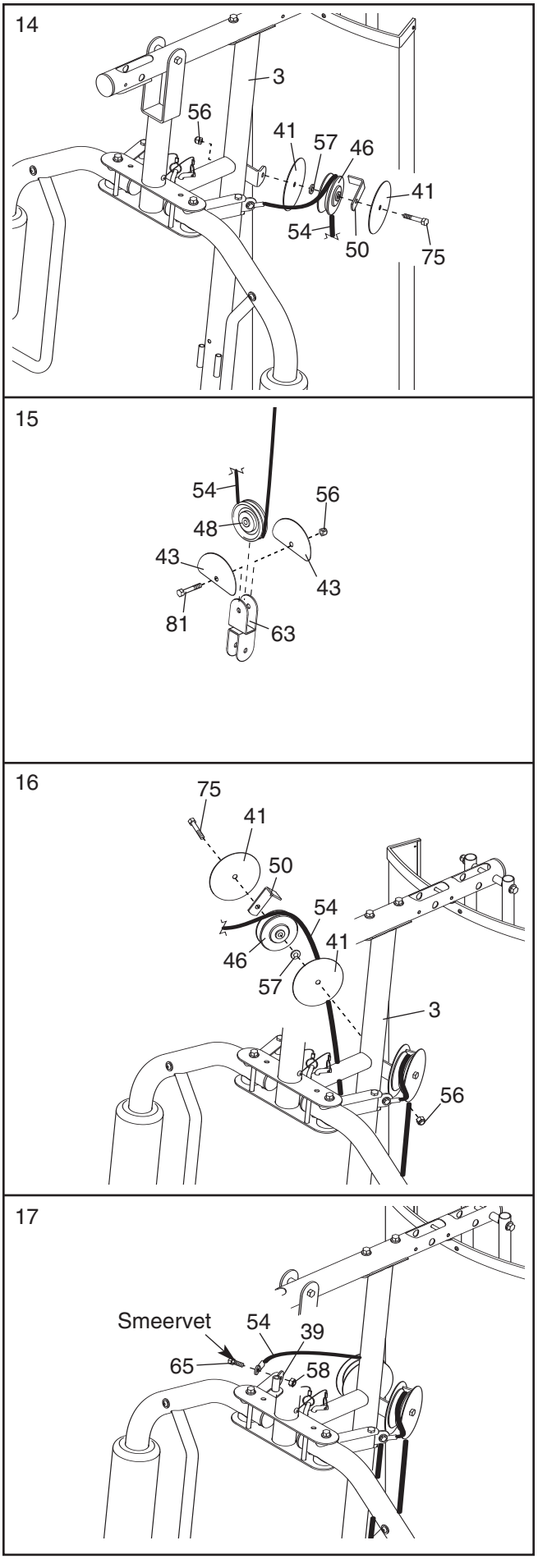


14. Leid de Armkabel (54) over een “V”-katrol (46). Maak de “V”-katrol, een Grote Kabelklem (50), twee Volledige Beschermringen (41), en een M10 Tussenring (57) aan de Staander vast (3) met een M10 x 63mm Bout (75) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Kabelklem juist georiënteerd is om de Kabel in de groef van de “V”-katrol te houden.**

15. Leid de Armkabel (54) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan de Dubbele “U”-beugel vast (63) met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Beschermringen aan de buitenkant van de “U”-beugel zijn, zoals getoond.**

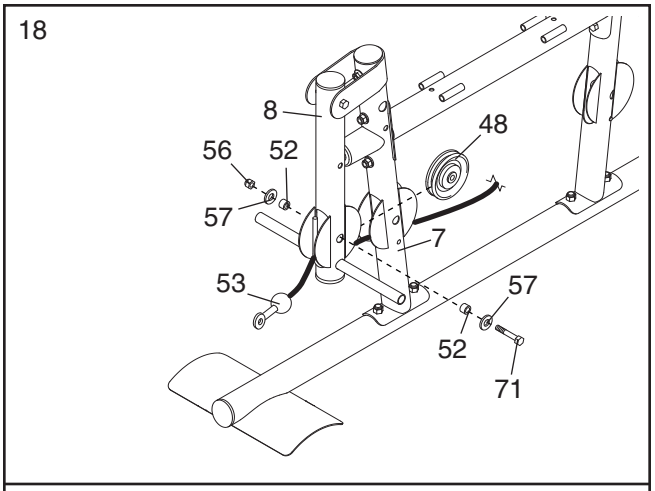
16. Leid de Armkabel (54) over een “V”-katrol (46). Maak de “V”-katrol, een Grote Kabelklem (50), twee Volledige Beschermringen (41), en een M10 Tussenring (57) aan de Staander (3) vast met een M10 x 63mm Bout (75) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Kabelklem juist georiënteerd is om de Kabel in de groef van de “V”-groef te houden.**

17. Smeer een M8 x 22mm Schouderbout (65). Maak de Armkabel (54) aan de aangegeven Kabeldraaipen (39) vast met een Bout en een M8 Nylon Klemmoer (58). **Zorg ervoor dat de Kabel kan bewegen rond de Bout.**

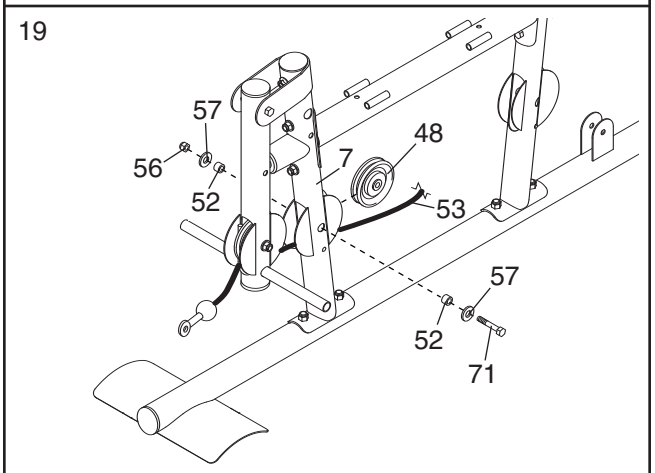


18. **Neem de Lage Verstelkabel (53).** Leid de Kabel door de Beencurler (8) en de Voorpoot (7).

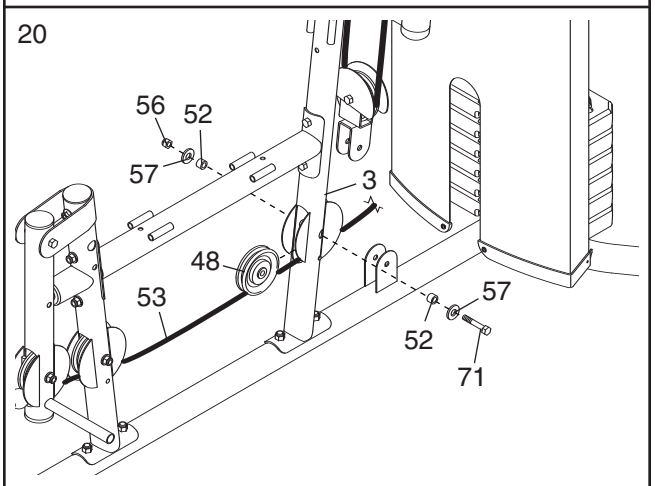
    Maak een 90mm Katrol (48) vast aan de binnenkant van de Beencurler (8), over de Lage Verstelkabel (53), met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 12mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



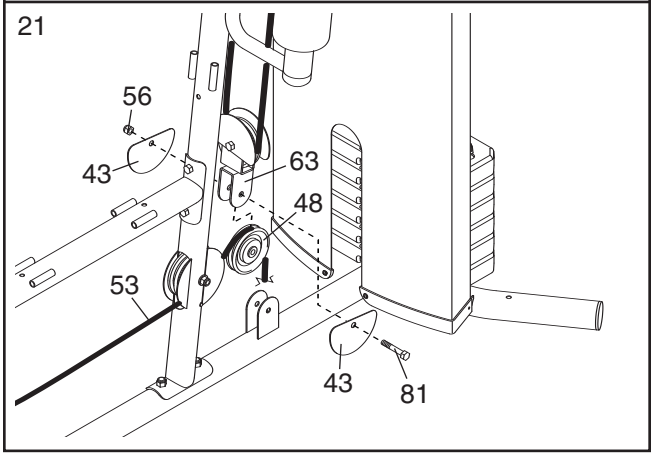
19. Maak een 90mm Katrol (48) vast aan de binnenkant van de Voorpoot (7), over de Lage Verstelkabel (53), met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 12mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



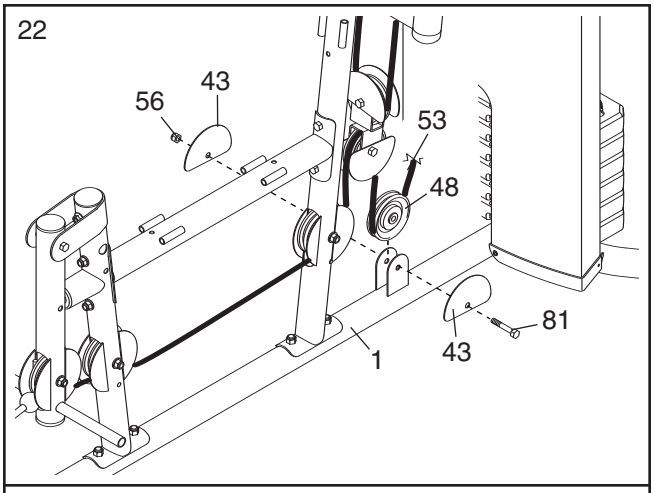
20. Leid de Lage Verstelkabel (53) onder een 90mm Katrol (48) en door de Staander (3). Maak de Katrol vast aan de binnenkant van de Staander met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 12mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



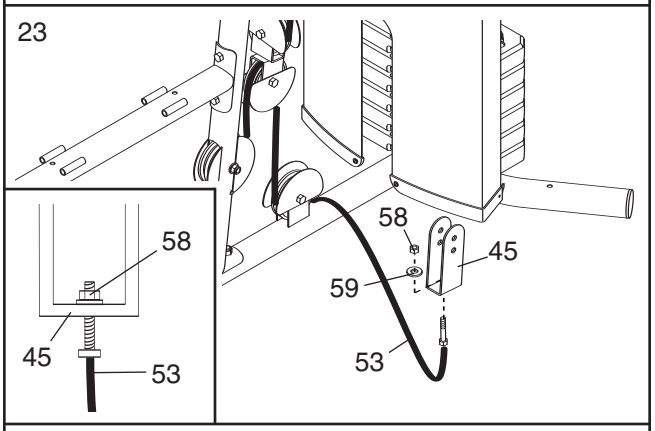
21. Leid de Lage Verstelkabel (53) over de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) aan de Dubbele “U”-beugel (63) vast met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Beschermringen aan de buitenkant van de “U”-beugel zijn, zoals getoond.**



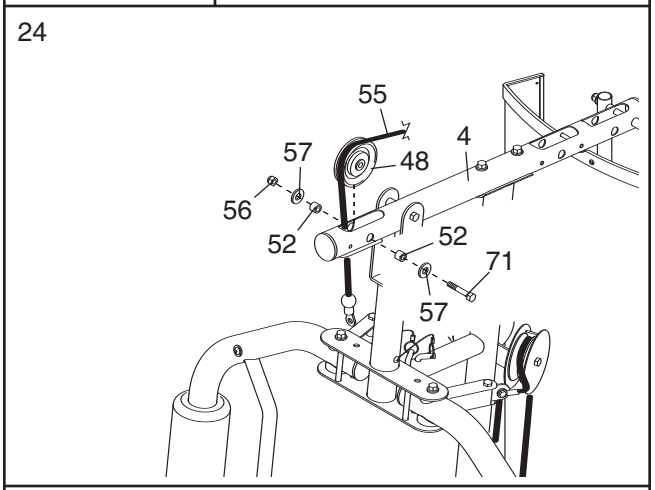
22. Leid de Lage Verstelkabel (53) onder de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol en twee Halve Beschermringen (43) vast aan de Basis (1) met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Beschermringen aan de buitenkant van de beugel zijn, zoals getoond.**



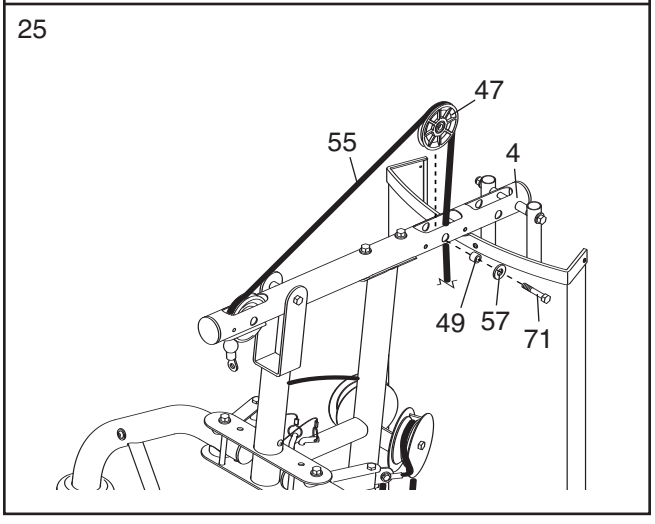
23. Maak de Lage Verstelkabel (53) aan de “U”-beugel (45) vast met een M8 Tussenring (59) en een M8 Nylon Klemmoer (58). **Zie de ingevoegde tekening. Draai de Klemmoer niet te strak vast; de moer moet aan het uiteinde van de Kabel gedraaid worden zodat er maar twee draden boven de moer uitsteken.**



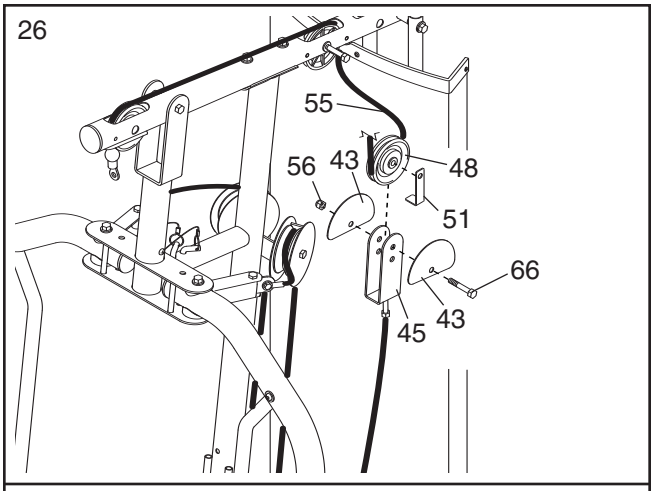
24. **Neem de Hoge Verstelkabel (55).** Leid de Kabel door het Bovenste Onderstel (4) en over de 90mm Katrol (48). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 12mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



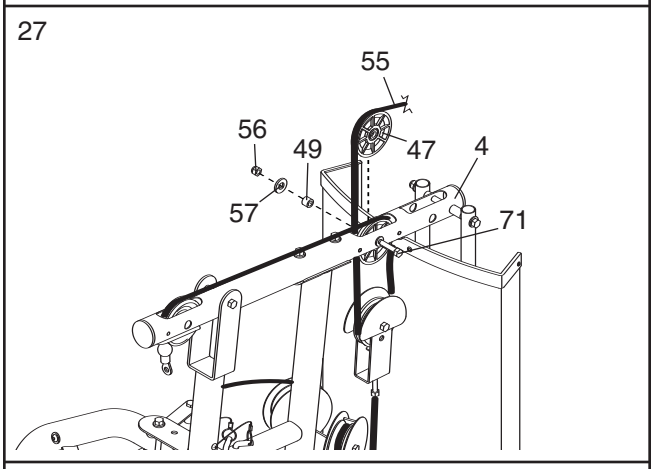
25. Leid de Hoge Verstelkabel (55) over een 90mm Dunne Katrol (47) en naar beneden door het Bovenste Onderstel (4). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 67mm Bout (71), een M10 Tussenring (57), en een 11mm Afstandsstuk (49). **Zorg ervoor dat de Katrol niet uit het Bovenste Onderstel valt terwijl U de stappen 26 en 27 voltooit.**



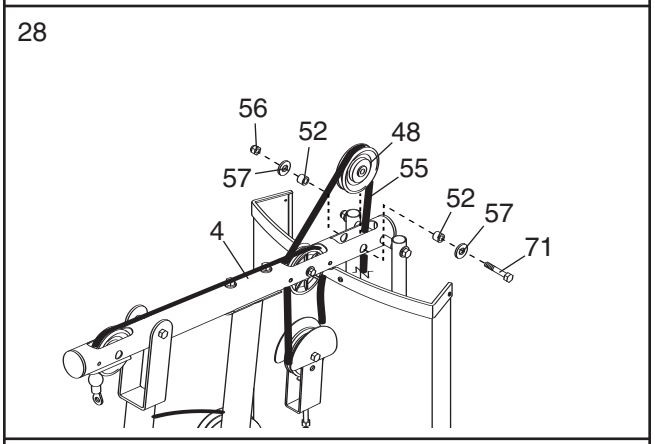
26. Leid de Hoge Verstelkabel (55) onder een 90mm Katrol (48). Maak de Katrol, een Kabelklem (51), en twee Halve Beschermringen (43) aan het bovenste gat van de “U”-beugel (45) vast met een M10 x 51mm Bout (66) en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Zorg ervoor dat de Kabelklem juist georiënteerd is zodat de Kabel in de groef van de Katrol blijft en de Beschermringen aan de buitenkant van de “U”-beugel zijn.**



27. Leid de Hoge Verstelkabel (55) door het Bovenste Onderstel (4) en over een 90mm Dunne Katrol (47). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 67mm Bout (71) die in stap 25 gebruikt werd, een 11mm Tussenstuk (49), een M10 Tussenring (57), en een M10 Nylon Klemmoer (56).

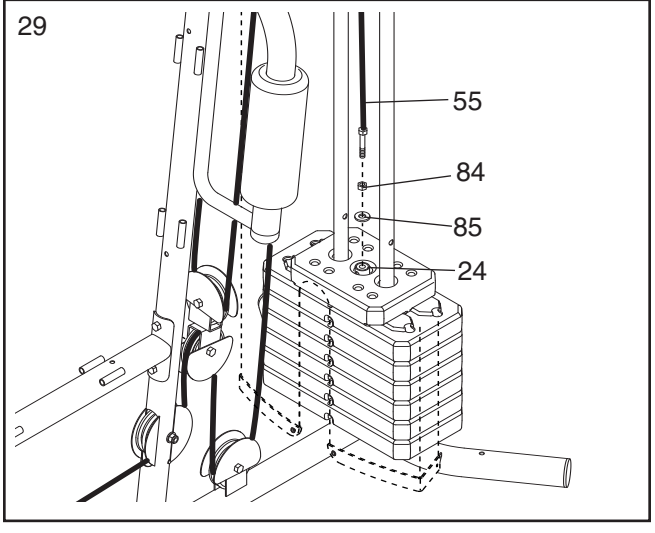


28. Leid de Hoge Verstelkabel (55) over een 90mm Katrol (48) en naar beneden door het Bovenste Onderstel (4). Maak de Katrol aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 12mm Afstandsstukken (52), en een M10 Nylon Klemmoer (56).



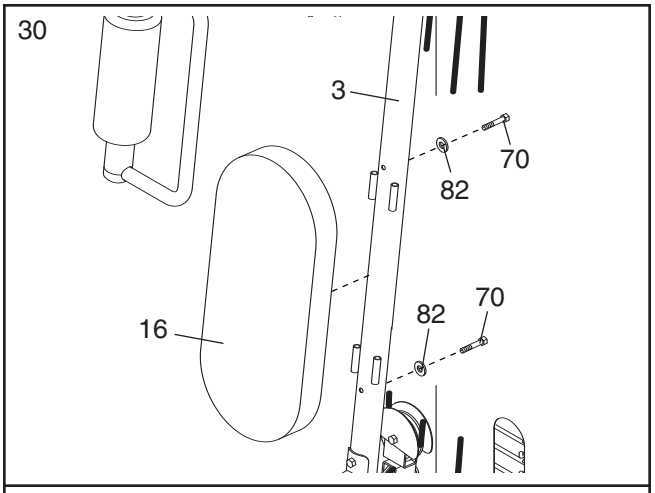
29. Draai een M12 Moer (84) helemaal op de Hoge Verstelkabel (55). Plaats een Grote Tussenring (85) aan de bovenkant van de Gewichtbuis (24).

    Draai de Hoge Verstelkabel (55) vast in de Gewichtbuis (24) totdat er geen slapheid in de kabels bestaat. Draai de M12 Moer (84) vast tegen de Grote Tussenring (85).

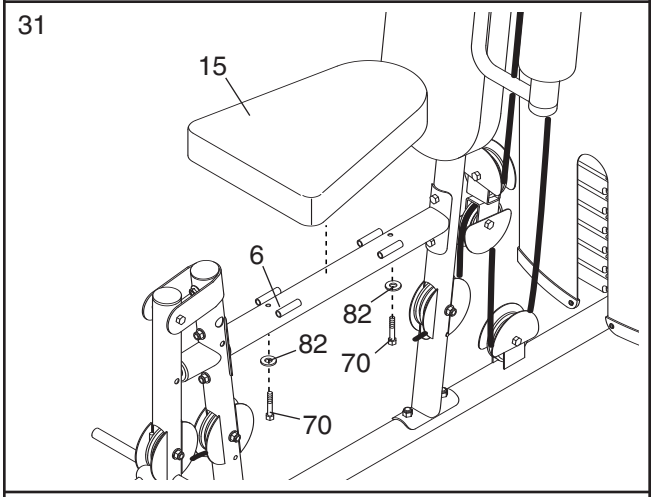


Montage van de Zitting

30. Maak de Rugleuning (16) aan de Staander (3) vast met twee M6 x 63mm Schroeven (70) en twee M6 Tussenringen (82).

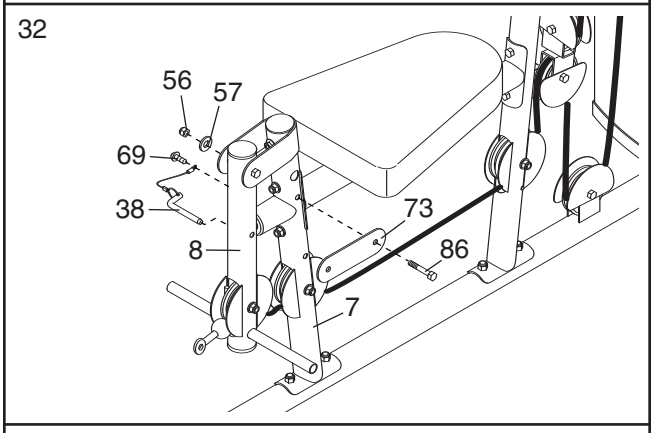


31. Maak de Zitting (15) aan het Onderstel van de Zitting (6) vast met twee M6 x 63mm Schroeven (70) en twee M6 Tussenringen (82).



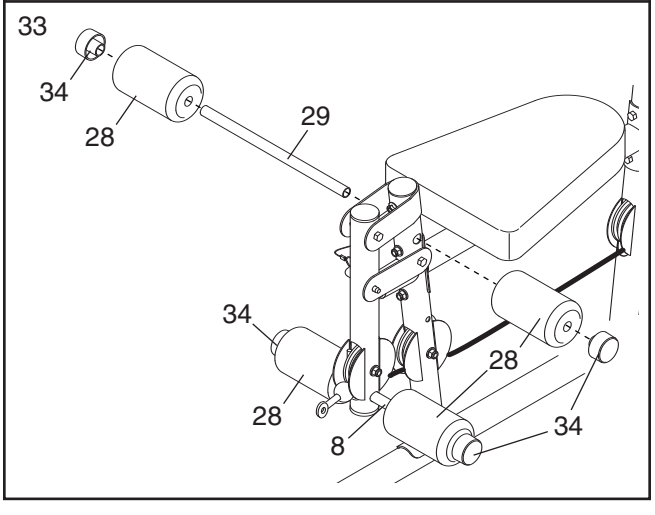
32. Maak het Slotplaatje (73) aan de Voorpoot (7) vast met een M10 x 70mm Bout (86), een M10 Tussenring (57), en een M10 Nylon Klemmoer (56). **Draai de Klemmoer niet te strak vast; het Slotplaatje moet kunnen bewegen.**

    Maak de Beencurlerpen (38) aan de Voorpoot (7) vast met een M4 x 20mm Zelftappende Schroef (69). Steek de Beencurlerpen door de Beencurler (8) en het Slotplaatje (73).

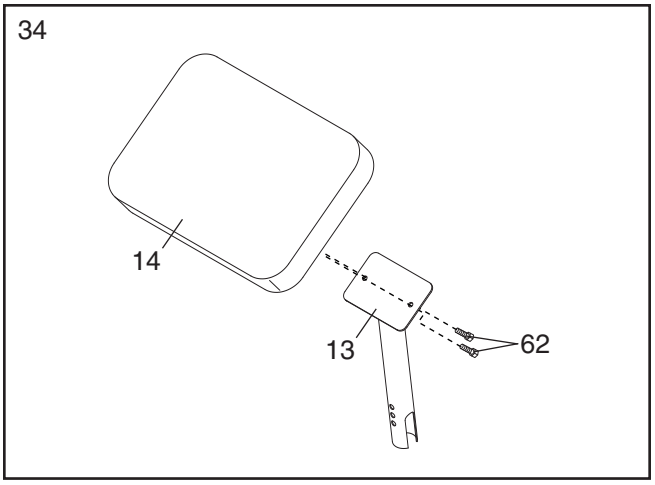


33. Steek de Kussenbuis (29) door de Voorpoot (7). Schuif twee Kleine Schuimkussentjes (28) op de uiteinden van de Kussenbuis. Duw twee Schuimkapjes (34) op de Kussenbuis.

    Schuif twee Kleine Schuimkussentjes (28) op de Beencurler (8). Duw twee Schuimkapjes (34) op de Beencurler.



34. Oriënteer het Kussen voor de Armcurler (14) zodat de gaten aan de achterkant dichter bij het onderste gedeelte zijn. Maak het Kussen voor de Armcurler aan de Stang voor de Armcurler (13) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (62).



35. In de paragraaf hieronder wordt uitgelegd hoe u de gewichtssysteem kunt bijstellen. Raadpleeg de paragraaf RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 22 voor belangrijke informatie om zo effectief mogelijk te oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm.

    Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden wanneer u de gewichtssysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. **BELANGRIJK: Zorg ervoor dat de onderdelen zich in de goede startpositie bevinden voor de oefening die U wenst uit te voeren wanneer de rekstang of de nylon beugel gebruikt wordt. Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 20 van deze handleiding voor de juiste posities van de kabels. Indien de kabels slap hangen, moet u de kabels aandraaien. Zie ONDERHOUD op pagina 21.**

BIJSTELLING

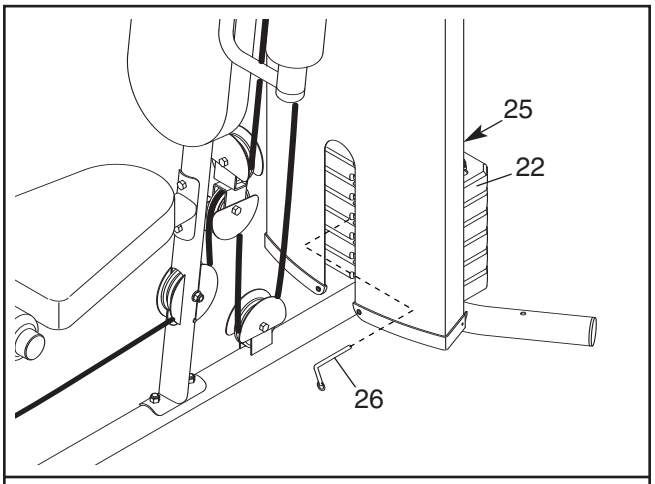
De procedures hieronder leggen uit hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Raadpleeg RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 22 voor belangrijke informatie voor het oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

DE GEWICHTSZETTING VERANDEREN

Om de gewichtsinstelling van de gewichtstapels te wijzigen, moet u een Gewichtpen (26) onder het gewenste Gewicht (22) plaatsen tot het gebogen uiteinde van de Gewichtpen de Gewichten raakt. Draai het gebogen uiteinde naar beneden. **Opmerking: Gebruik nooit alleen het Bovenste Gewicht (25).**

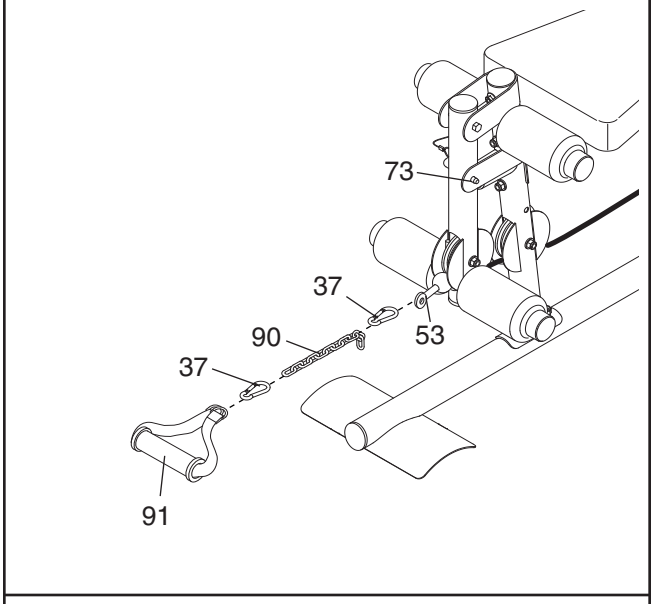
Aandacht: Door de kabels en de katrollen kan de werkelijke weerstand van elke oefenpositie wat van de gewichtszetting variëren. Gebruik de GEWICHTSWEERSTANDTABEL op pagina 19 om de weerstand van elk krachtstation op te zoeken.



DE ACCESSOIRES AAN HET KATROLLENSYSTEEM VASTMAKEN

Maak de Handgreep (91) aan de Lage Verstelkabel (53) van het onderste katrollensysteem vast met een Karabiner (37). Voor bepaalde oefeningen, moet de Ketting (90) tussen de Handgreep en de Kabel vastgemaakt worden met twee Karabiners. **Pas de lengte van de Ketting tussen de Handgreep en de Kabel aan zodat de Handgreep zich in de juiste startpositie bevindt voor de uit te voeren oefening.**

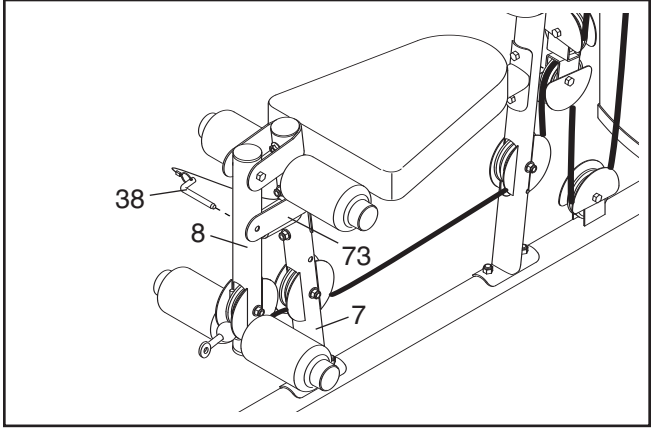
De Latissimus-Trekzuil (niet getoond) of de Handgreep (91) kan op dezelfde manier aan beide Katrollensystemen vastgemaakt worden. Schakel altijd het Slotplaatje (73) in als U het Bovenste Katrollensysteem gebruikt (zie GEBRUIK VAN DE SLOTHENDEL hieronder).



GEBRUIK VAN DE SLOTHENDEL

Als U het onderste Katrollensysteem gebruikt, steek dan de Beencurlerpen (38) in de Beencurler (8) en het Slotplaatje (73).

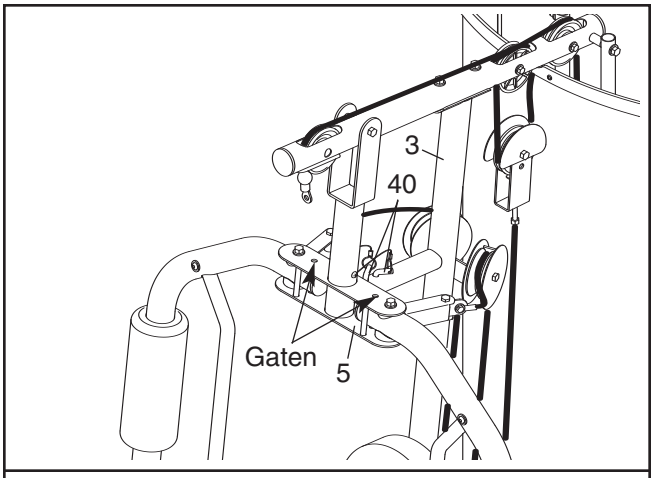
Om de Beencurler te gebruiken (8), steek de Beencurlerpen (38) in de Voorpoot (7) en het Slotplaatje (73).



ARMOMSCHAKELING

Om de Armen (9, 10) als butterfly-armen te gebruiken, steek de Armpennen (40) in de gaten van de Staander (3) en het Draaiende Onderstel (5) zoals getoond.

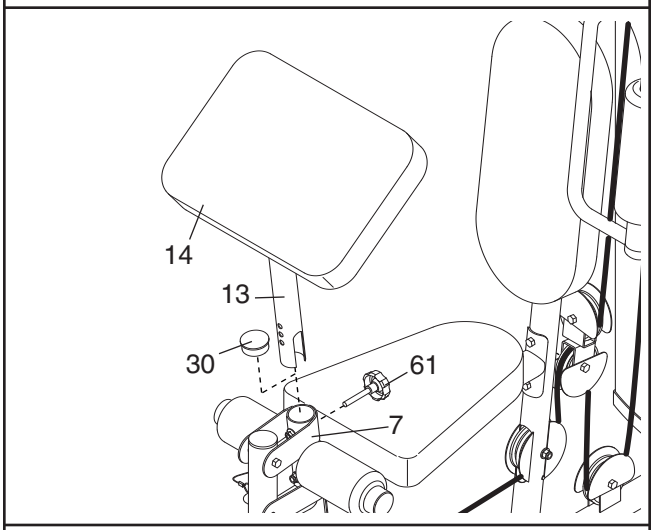
Om de Armen (9, 10) als press-armen te gebruiken, steek de Armpennen (40) in de gaten van het Draaiende Onderstel (5) en de Armen.



GEBRUIK VAN HET KUSSEN VOOR DE ARMCURLER

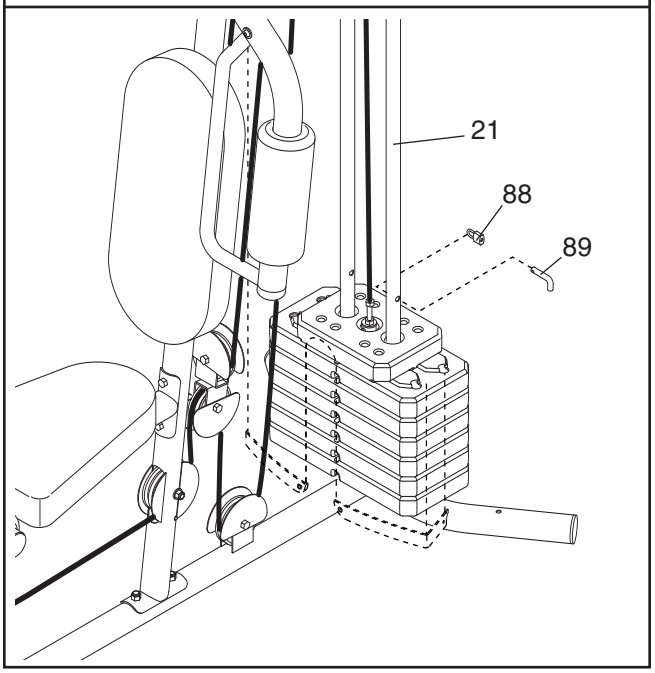
Om het Kussen voor de Armcurler (14) te gebruiken, verwijder het 50mm Ronde Binnenkapje (30) van de Voorpoot (7). Steek de Stang voor de Armcurler (13) in de Voorpoot en zet de Stang stevig vast met de Armcurlerknop (61).

Verwijder het Kussen voor de Armcurler (14) en steek het 50mm Ronde Binnenkapje (30) opnieuw in de Voorpoot (7) voor oefeningen zonder het Kussen voor de Armcurler. Bewaar het Kussen voor de Armcurler op een veilige afstand van het Gewichtsysteem.



DE GEWICHTSTAPEL VASTZETTEN

Zet de gewichtstapel vast door de Slotpen (89) door de Gewichtgeleider (21) te steken en het Slot (88) op de Slotpen te borgen.



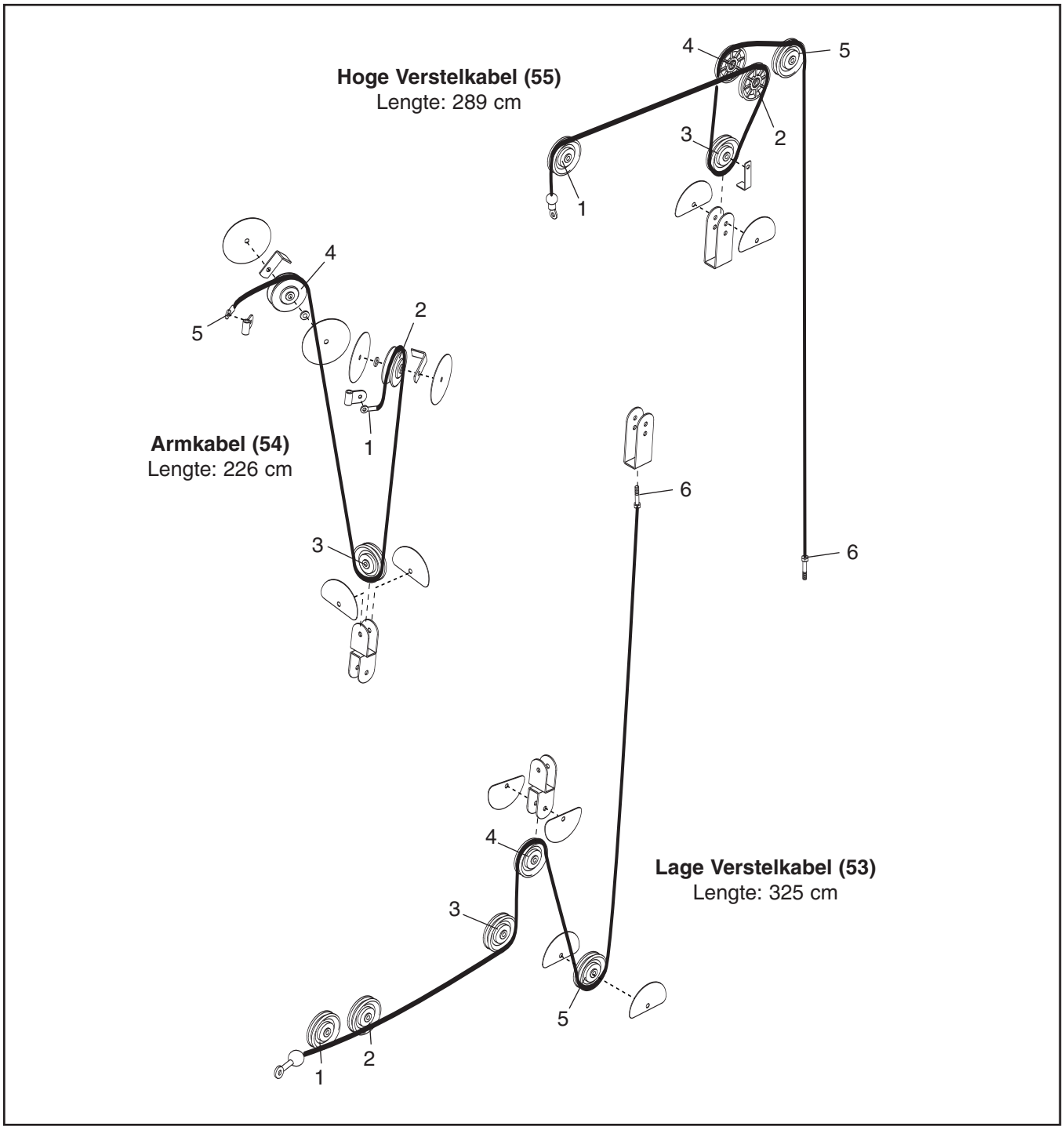
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

De tabel hieronder geeft de gewichtsweerstand voor elk krachtstation weer. “Top” verwijst naar het bovenste gewicht van 6 pond. De andere nummers verwijzen naar de gewichtsplaten van 12,5 pond. De weerstand voor de butterfly-armen is weergegeven per butterfly-arm. **Aandacht: De weerstand van elke oefening kan wat door de plaat of de vrijving van de kabels, de katrollen en de gewichtsgeleider afhangen.**

GEWICHT	KATROL BOVEN (lbs.)	LINDER ARM (lbs.)	DRUKFI-GUUR (lbs.)	BEENONT (lbs.)	KATROL ONDER (lbs.)
Bovenste	11	16	27	27	26
1	26	22	44	57	55
2	42	30	62	85	86
3	61	41	97	111	119
4	70	51	127	159	148
5	86	63	144	182	163
6	101	82	173	214	187

KABELDIAGRAMMEN

De kabeldiagrammen hieronder tonen hoe U de Lage Verstelkabel (53), de Armkabel (54), en de Hoge Verstelkabel (55) moet leiden. Gebruik de diagrammen om ervoor te zorgen dat de kabels, de kabelklemmen en de beschermringen goed gemonteerd zijn. Als de kabels niet goed geleid zijn, dan zal het Gewichtsysteem niet goed werken en stukgaan. De nummers duiden de juiste montage aan voor elke kabel. **Zorg ervoor dat de kabelklemmen de kabels niet raken of vastzetten.**



ONDERHOUD

Inspecteer en draai alle onderdelen vast bij elk gebruik van het gewicht systeem. Vervang versleten onderdelen meteen. De oppervlakten van het gewicht systeem kunnen schoongemaakt worden door een natte doek en een zacht schoonmaakmiddel te gebruiken. Gebruik geen schuurmiddel.

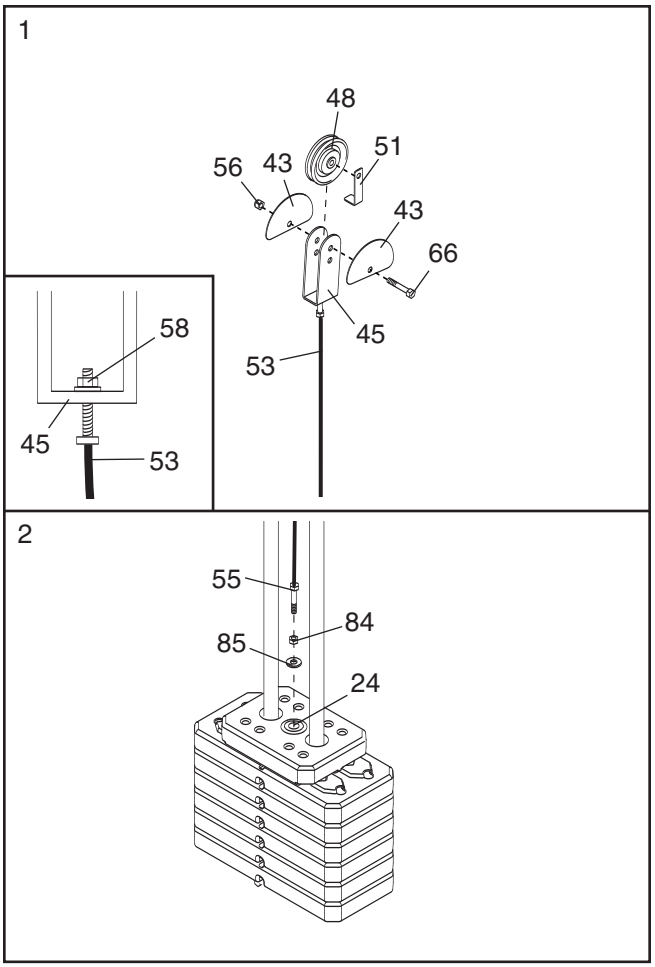
KABELS AANSPANNEN

De gevlochten kabel, het type kabel dat het gewicht systeem gebruikt, kan wat uitstrekken wanneer die voor het eerst wordt gebruikt. U moet de kabels aanspannen wanneer er slapheid in de kabels bestaat. Om de kabels strakker te trekken, moet u eerst de gewichtpennen in het midden van de gewichtstapel steken. Kabels kunnen op verschillende manieren strak getrokken worden:

- **Zie de ingevoegde tekening 1.** Draai de M8 Nylon Klemmoer (58) die het uiteinde van de Lage Verstelkabel (53) met de “U”-beugel (45) verbindt, vast.

- **Zie afbeelding 1.** Verwijder de M10 Nylon Klemmoer (56) en de M10 x 51mm Bout (66) van de Kabelklem (51), de 90mm Katrol (48), de Halve Beschermringen (43), en de “U”-beugel (45). Maak de Katrol, de Kabelklem, en de Beschermringen opnieuw aan het andere gat van de “U”-beugel vast. **Zorg ervoor dat de Kabelklem zich in de juiste positie bevindt zodat de Kabel en de Katrol kunnen bewegen.**

- **Zie afbeelding 2.** Draai de M12 Moer (84) van de Hoge Verstelkabel (55) los. Draai de Hoge verstelkabel in de Gewichtbuis (24) totdat er geen slapheid in de kabels bestaat. Draai de M12 Moer vast tegen de Grote Tussenring (85).



Trek de kabels niet te strak. Als de kabels te strak staan, worden de bovenste gewichten van de gewichtstapels getild. Als een kabel herhaaldelijk van de katrollen glijdt, is de kabel mogelijk gedraaid. Verwijder de kabel en plaats deze opnieuw.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
• door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
• door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
• Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
• Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
• Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.
De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets.

Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 23 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:
• Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.

- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

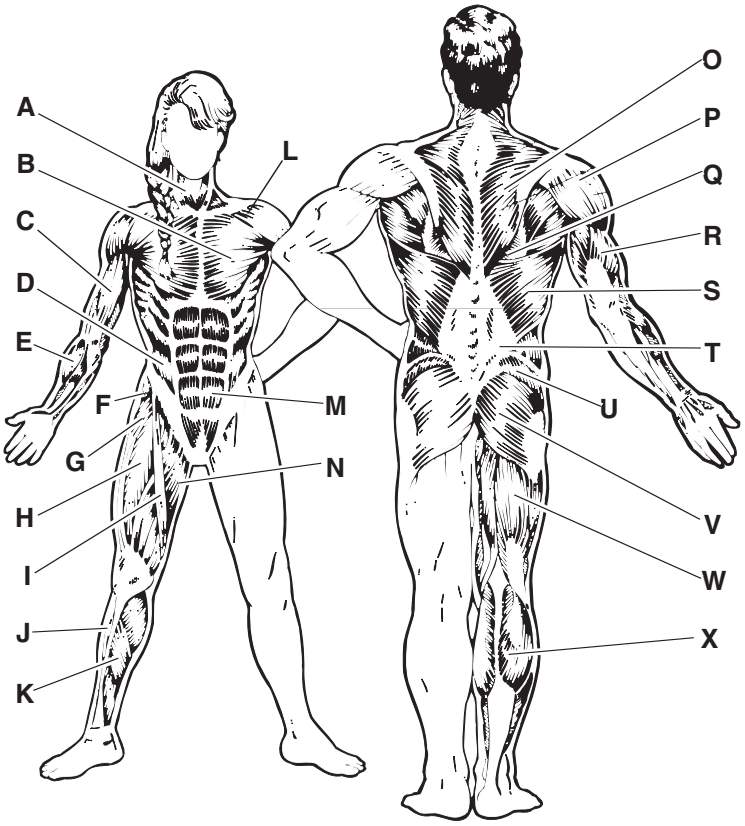
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt:

- Het MODELNUMMER van het produkt (WEEVSY1975.0)
- De NAAM van het produkt (WEIDER® PRO 3000 gewichtssysteem)
- Het SERIENUMMER van het produkt (zie de eerste pagina van deze handleiding).
- Het ONDERDEELNUMMER en BESCHRIJVING van het onderdeel (zie de GEDETAILLEERDE TEKENING en de ONDERDELEN LIJST die zich in deze handleiding bevinden)

Onderdeel Nr. 232532 R0805A

Gedrukt in China © 2005 ICON IP, Inc.

ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVSY1975.0

R0805A

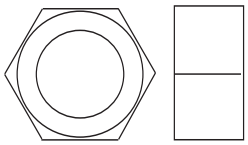
Onderdeel Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Basis
2	1	Stabiliser
3	1	Staander
4	1	Bovenste Onderstel
5	1	Draaiend Onderstel
6	1	Onderstel van de Zitting
7	1	Voorpoot
8	1	Beencurler
9	1	Rechter-arm
10	1	Linker-arm
11	2	Hendel
12	1	Rond Plaatje
13	1	Stang voor de Armcurler
14	1	Kussen voor de Armcurler
15	1	Zitting
16	1	Rugleunig
17	1	Scherm
18	1	Bovenste Kapje
19	1	Linkerkapje
20	1	Rechterkapje
21	2	Gewichtgeleiders
22	6	Gewichten
23	1	Gewichtbuiskapje
24	1	Gewichtbuis
25	1	Bovenste Gewicht
26	1	Gewichtpen
27	2	Gewichtbumpers
28	4	Klein Schuimkussen
29	1	Kussenbuis
30	9	50mm Ronde Binnendoppen
31	2	50mm Rond Handvatkapje
32	1	38mm Ronde Buitendoppen
33	1	M4 Pakkingsringen
34	4	Schuimkapje
35	1	Latissimus-trekzuil
36	2	Handgreep
37	3	Karabiner
38	1	Beencurlerpen
39	2	Kabeldraaipen
40	2	Armpen
41	4	Volledige Beschermring
42	2	Groot Schuimkussen
43	8	Halve Beschermring
44	4	Armbus
45	1	“U”-beugel
46	2	“V”-katrol
47	2	90mm Dunne Katrol
48	9	90mm Katrol
49	2	11mm Afstandsstukken
50	2	Grote Kabelklem
51	1	Kabelklem
52	14	12mm Afstandsstukken
53	1	Lage Verstelkabel
54	1	Armkabel
55	1	Hoge Verstelkabel
56	24	M10 Nylon Borgmoeren
57	27	M10 Pakkingsringen
58	13	M8 Nylon Borgmoeren
59	7	M8 Pakkingsringen
60	1	Beenbumper
61	1	Armcurlerknop
62	8	M6 x 16mm Schroef
63	1	Dubbele “U”-beugel
64	2	M5 x 20mm Zelftappende Schroeven
65	2	M8 x 22mm Schouderbout
66	3	M10 x 51mm Bout
67	2	M10 x 85mm Bout
68	6	M8 x 65mm Bout
69	4	M4 x 20mm Zelftappende Schroeven
70	4	M6 x 63mm Schroef
71	10	M10 x 67mm Bout
72	2	M5 Pakkingsringen
73	1	Slotplaatje
74	1	M10 x 155mm Bout
75	2	M10 x 63mm Bout
76	2	19mm Afstandsstukken
77	2	M10 x 45mm Bolkopbout
78	4	M8 x 63mm Slotschroeven
79	2	M10 x 77mm Bout
80	2	M10 Grote Tussenring
81	3	M10 x 46mm Bout
82	12	M6 Pakkingsringen
83	2	50mm Dik Rond Binnenkapje
84	1	M12 Moer
85	1	Grote Tussenring
86	1	M10 x 70mm Bout
87	2	M6 Borgmoeren
88	1	Slot
89	1	Slotpen
90	1	Ketting
91	1	Handgreep
92	2	Handvat
#	1	Gebruiksaanwijzing
#	1	Gids met Oefeningen
#	2	Smeervet
#	1	Inbussleutel

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

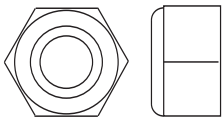
TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de ONDERDELEN LIJST in het midden van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**

M6 Borg-
moeren (87)

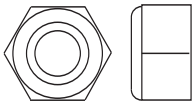


M12 Moer (84)

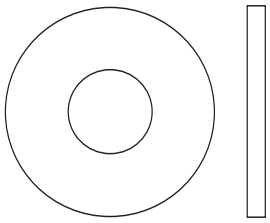


M10 Nylon
Borgmoeren (56)

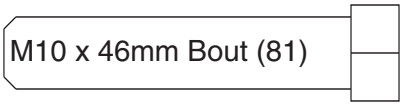
M10 x 45mm Bolkopbout (77)



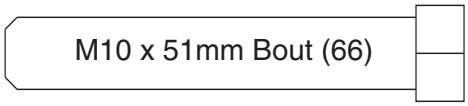
M8 Nylon
Borgmoeren (58)



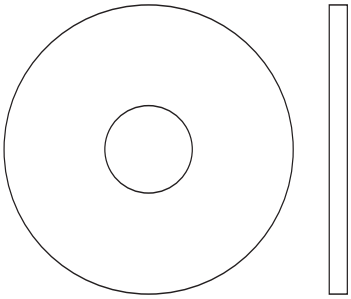
M10 Grote Tussenring (80)



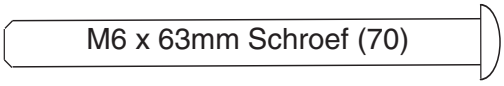
M10 x 46mm Bout (81)



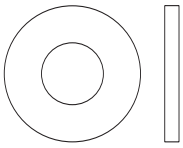
M10 x 51mm Bout (66)



Grote Tussenring (85)



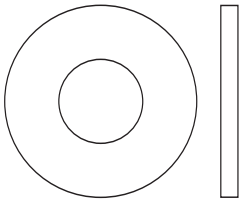
M6 x 63mm Schroef (70)



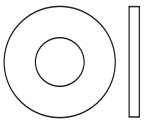
M8 Pakkingsringen (59)

M10 x 63mm Bout (75)

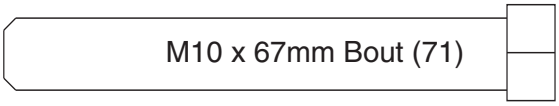
M8 x 65mm Bout (68)



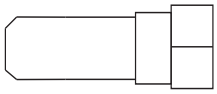
M10 Pakkingsringen (57)



M6 Pakkingsringen (82)



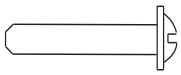
M10 x 67mm Bout (71)



M8 x 22mm Schouderbout (65)

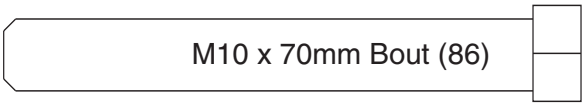
M5 Pakkingsringen (72)

M8 x 63mm Slotschroeven (78)

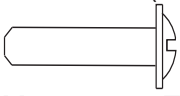


M4 x 20mm Zelftappende
Schroeven (69)

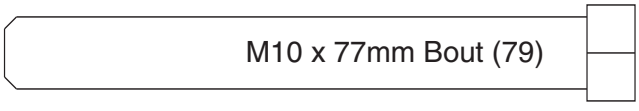
M4 Pakkings-
ringen (33)



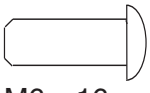
M10 x 70mm Bout (86)



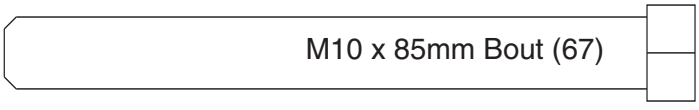
M5 x 20mm Zelftappende
Schroeven (64)



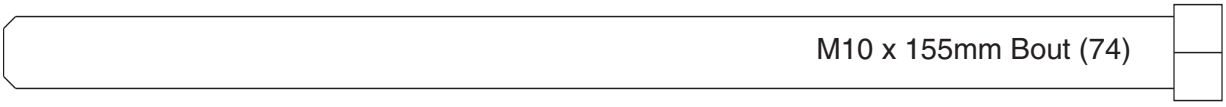
M10 x 77mm Bout (79)



M6 x 16mm Schroef (62)

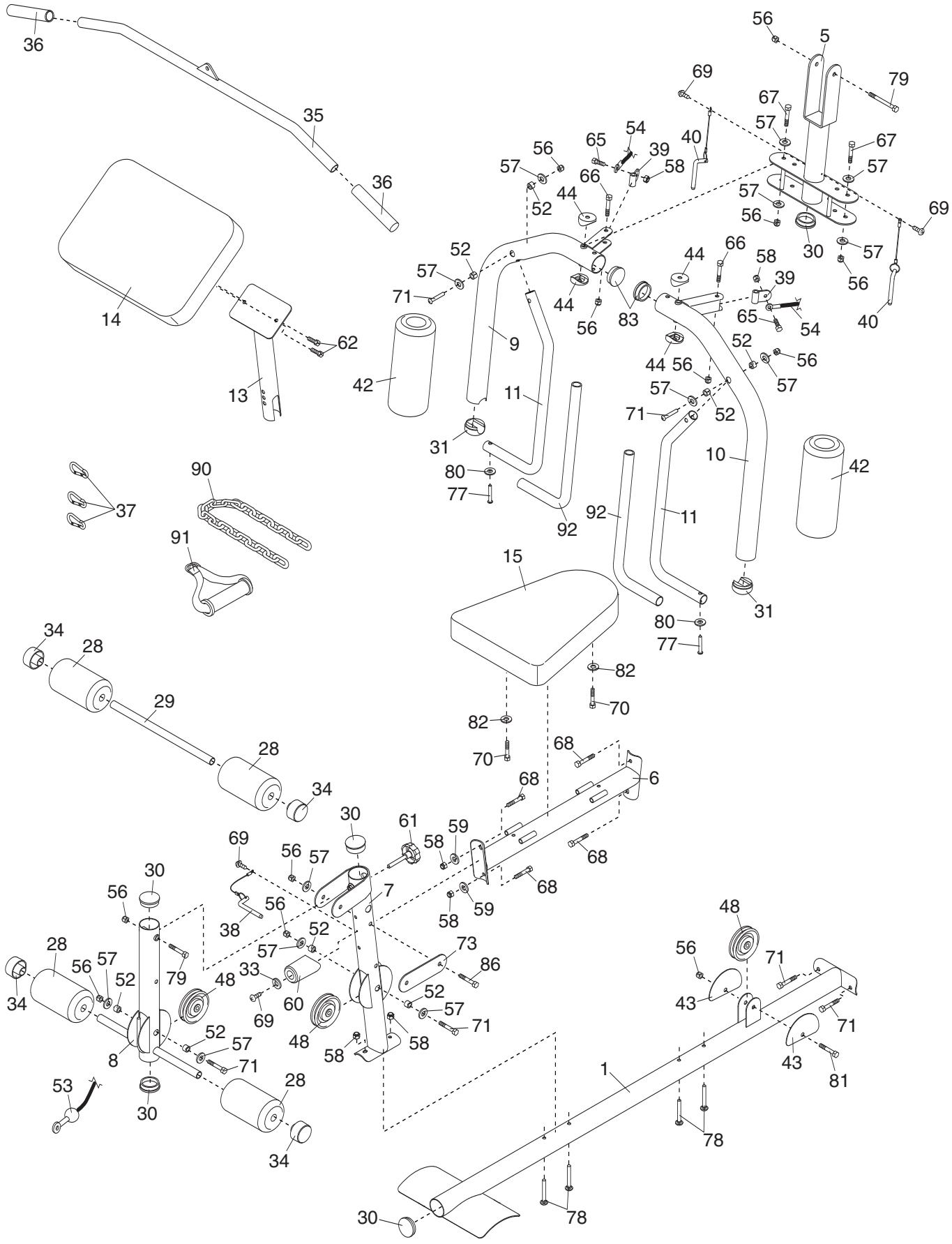


M10 x 85mm Bout (67)



M10 x 155mm Bout (74)

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. WEEVSY1975.0 R0805A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVSY1975.0 R0805A